



給食献立予定表

10月

あいあい保育園

R7. 9. 30

	3歳10時 あわ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量（カロリー） 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (水)	アスパラガス	ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	米 ハヤシルウ アスパラガス 食パン いちごジャム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり バナナ フルーツミックス	507 520
2 (木)	キャベツ	麦ごはん すき焼き風煮 ぶりかけ ほうれん草ともやしのゴマ和え オレンジ	牛乳 おからセサミ	牛肉 焼き豆腐 おから 青のり 牛乳	麦 米 納豆にんにく ぶりかけ ごま キャベツ メルコン 厚力粉 強力粉	白菜 人参 白ねぎ えのき 大根 ごぼう ほうれん草 もやし オレンジ	460 472
3 (金)	星たべよ	ごはん 酢鶏 ししゃもの天ぷら 中華サラダ ミニゼリー	牛乳 じゃがいもガレット	鶏肉 ししゃも 卵 ハム 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 ミニゼリー 春雨 星たべよ じゃがいも	玉ねぎ 人参 水煮荀 キャベツ ピーマン きゅうり	488 488
4 (土)	サブレ	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 ベルギーワッフル	鶏肉 卵 味噌 牛乳	米 サブレ ベルギーワッフル	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ バナナ	431 422
6 (月)	マリーピスクット	ごはん 揚げ鶏のネギソース トマト ほうれん草と卵のナムル オレンジ	牛乳 どらやき	鶏肉 卵 牛乳	米 ごま マリーピスクット ホットケーキミックス こしあん	ねぎ 白ねぎ トマト ほうれん草 オレンジ	524 526
7 (火)	えびせん	ごはん 肉じゃが 味噌汁 白菜とベーコンのサラダ ミニゼリー	牛乳 シリアルバー	豚肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも ミニゼリー えびせん マッシュド シリアル マークリン	玉ねぎ 人参 いんげん ねぎ 白菜	496 518
8 (水)	クリームサンド	味噌ラーメン 揚げショウマイ 油揚げのサラダ バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉 味噌 なると 油揚げ チーズ 牛乳	中華麺 ごま シュウマイ クリームサンド ホットケーキミックス	もやし 人参 玉ねぎ きくけ キャベツ きゅうり バナナ	497 504
9 (木)	チーズ ポーロ	麦ごはん 鶏ごぼうつくね 人参シリシリ プロッコリーのおかか和え ぶどう	牛乳 野菜チップス	鶏挽肉 ひじき ツナ 卵 かつお節 チーズ 牛乳	麦 米 片栗粉 ポーロ さわいも じゃがいも れんこん	ごぼう 玉ねぎ 人参 プロッコリー ぶどう	499 491
10 (金)	さやえんどう	チキンカレー 福神漬け コールスローサラダ バナナ	牛乳 プリン	鶏肉 ハム 牛乳	米 じゃがいも カレールウ コーン さやえんどう プリン	玉ねぎ 人参 福神漬け キャベツ きゅうり バナナ	419 423
11 (土)		あいあい運動会					
13 (月)		スポーツの日でお休みです。					
14 (火)	バナナ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 粉ふきいも 小松菜とえのきのじゃこおかか和え ミニゼリー	牛乳 コーンボーラー	鶏肉 青のり かつお節 ちりめん 卵 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも ミニゼリー コーン ホットケーキミックス バン粉	小松菜 えのき バナナ	506 543
15 (水)	ヨーグルトみかん	肉あんかけうどん かき揚げ きゅうりのゆかり和え オレンジ	牛乳 みたらし団子	豚挽肉 卵 ヨーグルト ちくわ 牛乳	うどん 片栗粉 さつまいも 薄力粉 白玉粉	玉ねぎ 人参 ねぎ 三つ葉 きゅうり オレンジ みかん	464 471
16 (木)	あととと	麦ごはん 魚のフライ（タルタルソース） トマト ジャーマンポテト ミニゼリー	牛乳 バナナパイ	サゴシ 卵 ベーコン 牛乳	麦 米 バン粉 薄力粉 あつとと じゃがいも ミニゼリー バイシット	玉ねぎ バセリ トマト バナナ	526 543
17 (金)	ポテコ	手作りパン さつまいもグラタン トマトときゅうりのわかめサラダ バナナ	牛乳 揚げたこ焼き	鶏肉 チーズ わかめ 牛乳	強力粉 薄力粉 バン粉 マークリン さわいも ポテコ たこ焼き	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり バナナ	527 536
18 (土)	クッキー	ビビンバ丼 わかめスープ バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉 わかめ 牛乳	米 クッキー おにぎりせんべい	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ バナナ	432 411
20 (月)	ひとうりー	ごはん なすハンバーグ 人参グラッセ プロッコリーのゆかり和え ミニゼリー	牛乳 磯ビーンズ	合挽肉 卵 いりこ 水煮大豆 青のり 牛乳	米 バン粉 ミニゼリー ぶどうゼリー 薄力粉	なす 玉ねぎ 人参 プロッコリー	443 451
21 (火)	バナ	ごはん 築前煮 かきたま汁 わかめとかにまの酢の物 オレンジ	牛乳 かぼちゃクッキー	鶏肉 卵 わかめ かにま 牛乳	米 れんこん 芋 こんにゃく 薄力粉 マークリン	人参 ごぼう しいたけ いんげん かぼちゃ オレンジ バナナ	469 495
22 (水)	芋かりんとう	ミートスマッシュティ フルーツサラダ ミニゼリー	牛乳 バナナケー	合挽肉 卵 牛乳	スパゲティ 芋かりんとう ミニゼリー 薄力粉	玉ねぎ トマト缶 フルーツミックス キャベツ きゅうり バナナ	560 575
23 (木)	動物ビスクット	麦ごはん 魚のクリーミースープ にゅうめん こまツナサラダ バナナ	牛乳 サモサ	サゴシ ツナ ウインナー 牛乳	麦 米 糸類 動物ビスクット 餃子の皮 じゃがいも	ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ キャベツ 小松菜 バナナ	458 442
24 (金)	あみじゅが	☆お誕生日会☆ きのこごはん 鶏唐揚げのオーロラソース トマト マカロニサラダ ぶどう	牛乳 バースディーケーキ	鶏肉 卵 ハム 牛乳	米 片栗粉 マカロニ あみじゅが 薄力粉 生クリーム	しめじ えのき トマト きゅうり 人参 ぶどう	546 562
25 (土)	あられ	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 ドーナツ	豚肉 イカ 青のり 削り節粉 卵 牛乳	焼きそば麺 あられ ドーナツ	キャベツ 人参 もやし ピーマン バナナ	470 447
27 (月)	アンパンマン せんべい	鶏飯 なめこ汁 千草和え ミニゼリー	牛乳 マーマレードポテト	鶏肉 味付け海苔 豆腐 ちくわ 卵 かつお節 牛乳	米 ミニゼリー さつまいも アンパンマンせんべい マーマレード	なめこ ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 きゅうり	488 506
28 (火)	ポン菓子	ごはん さつまいもと豚肉の揚げ煮 トマト ひじきのミルキーサラダ バナナ	牛乳 揚げパン	豚肉 ひじき ハム きなこ 牛乳	米 さつまいも ポン菓子 ロールパン	トマト キャベツ 人参 きゅうり バナナ	521 549
29 (水)	じゃがりこ	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 杏仁フルーツ	麦茶 きんぴらおにぎり	豚肉 ちくわ 青のり 卵 牛乳	うどん カレールウ 薄力粉 片栗粉 じゃがりこ 米	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ フルーツミックス ごぼう	473 468
30 (木)	ウエハース	手作りパン ポークピーンズ コーンサラダ バナナ	牛乳 原宿ドッグ	豚肉 ウインナー 水煮大豆 ハム 牛乳	強力粉 薄力粉 じゃがいも コーン 顆粒ドッグ ウエハース	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり バナナ	533 507
31 (金)	讷ーフライ	☆ハロウィン会☆ ごはん パンプキンロッケ ボイル野菜のごま和え ハロウィンゼリー	牛乳 かぼちゃマフィン	合挽肉 卵 ハム 牛乳	米 バン粉 薄力粉 ごま シガーフライ ハロウィンゼリー マークリン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	545 570

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だよい 10月

暑さもだいぶ落ち着き、朝夕はひんやりとした空気に秋の気配を感じられるようになってきました。日中との寒暖差もあり、季節の変わり目で体調を崩しやすい季節でもあります。気温の変化に負けない体を作るためにも、3食きちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

また秋といえば実りの秋。おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。給食でもそんな秋の味覚を積極的に取り入れながら、子どもたちが季節を感じられるようなメニュー作りを心がけています。



今月の目標の好き嫌いせず食べようです。ただ「食べようね」と言っても、どうしても苦手な野菜があったりするので、子どもたちが食べやすいように工夫してみました！

保育園の子どもたちはよくなす、ごぼう、かぼちゃが苦手と聞きます。そこで今月は子どもたちが食べやすいようなメニューにしてみました。なすを使ったなすハンバーグ、ごぼうを入れた鶏ごぼうつくね、かぼちゃを使ったパンプキンコロッケなど食べやすくアレンジしました。

また野菜をおやつにも入れています。野菜チップス、じゃがいもガレット、かぼちゃマフィンなど、甘さや味付けを工夫しておやつでも手軽に野菜が摂れるようにしました。

このメニューを通して、子どもたちが苦手な野菜にも少しずつチャレンジして、いろんな味を楽しんでくれたら嬉しいです。食べることがもっと好きになってくれたらいいなと思います😊



おすすめメニュー【鶏ごぼうつくね】

☆材料（1人分）

- | | | |
|-----------|-------------|--------|
| ・鶏ひき肉…30g | ・玉ねぎ…10g | ・人参…5g |
| ・ごぼう…10g | ・干しひじき…0.3g | |
| ・卵…4g | ・片栗粉…1.5g | |
- (たれ)
- | | |
|----------|-----------|
| ・しょうゆ…2g | ・砂糖…2g |
| ・みりん…2g | ・片栗粉…0.5g |

☆作り方

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにし、ごぼうは粗みじんにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉を入れ、①、卵、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 形を整え、フライパンで焼く。
- ④ 別鍋にたれの材料を入れて煮立たせ、片栗粉でとろみをつけて焼きあがった③にからめる。

苦手な子でも食べやすく野菜はみじん切りにしています。

ごぼうとひじき、どちらも食物繊維たっぷりで腸内環境を整えてくれる食材です！

